

Wat is valpreventie?

U staat er waarschijnlijk niet bij stil, maar een groot aantal ongevallen gebeurt in en om uw eigen woning. Een val van de trap, struikelen over een mat of uitglijden op een gladde vloer komt vaker voor dan u denkt.

Vallen kan vervelende gevolgen hebben en de kwaliteit van leven verminderen. Het is daarom erg belangrijk om valpartijen zo veel mogelijk te voorkomen. Dit is valpreventie. Valpreventie is veilig handelen en 'gevaarlijke' situaties in en om uw huis aanpakken.

Oorzaken van vallen:

- Door het ouder worden verandert uw lichamelijke conditie en uw reactievermogen vertraagt. Hierdoor kunt u minder snel inspelen op risicovolle situaties.
- 'Gevaarlijke' situaties in en om het huis.
- Medicatie die uw reactievermogen kan beïnvloeden.
- Slechter zien.
- Duizeligheid.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Het is vooral belangrijk dat u in beweging blijft en de dingen doet die u graag doet. De volgende tips kunnen u hierbij helpen:

- Blijf in beweging.
Zorg dat u zolang mogelijk uw conditie, spierkracht en coördinatie optimaal houdt. Hierdoor zult u minder snel vallen. De fysiotherapeut kan u daar bij helpen.
Gezond eten zorgt ook voor een goede lichamelijke conditie. Mocht u slecht ter been zijn of onzeker met lopen dan kunt u evt. met een loophulpmiddel wellicht beter in beweging blijven. Bij het zorgloket kunt u informatie opvragen.
- Vermijd duizeligheid.
Door duizeligheid kunt u vallen. Duizeligheid kan komen door een sterke wisseling van de bloeddruk. Bespreek deze klacht met uw huisarts en laat uw bloeddruk controleren.
- Gebruik uw medicijnen verstandig.
Sommige medicatie kan uw reactievermogen beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld slaap- en kalmeringsmiddelen.
Bespreek uw medicatiegebruik met de huisarts.
- Laat uw ogen tijdig nakijken.
Mensen die niet goed kunnen zien hebben een grotere kans op vallen, omdat ze eventuele obstakels niet zien liggen. Dus als u merkt dat uw ogen niet meer zo scherp zien, laat uw ogen dan nakijken.
- Maak uw huis veilig.
Een veilige leefomgeving is heel belangrijk. Zorg voor voldoende houvast (bv. op de trap of in de douche). De ergotherapeut kan u daar bij adviseren.
Let hierbij op de volgende zaken:
 - Losliggende snoeren: zorg dat de snoeren dicht bij de muren lopen en vastgemaakt zijn. Ook losse kleedjes kunnen gevaarlijke situaties geven.
 - Is er voldoende loopruimte?
 - Gaan de deuren makkelijk open en dicht?
 - Is er een antislipmat in de douche of bad aanwezig?

- Is een verhoogd toilet wellicht gemakkelijk in gebruik?

Voor uw eigen veiligheid

- Zijn de remmen van uw rollator goed afgesteld?
- Til of draag geen (zware) spullen, houd uw handen zoveel mogelijk vrij tijdens het lopen.
- Draag schoenen die goed vast en rond uw voeten zitten.

Wilt u hierover meer weten?

Bij de volgende zorgverleners kunt u terecht:

Ergotherapie:

Margreet Morelissen, Beweging 3.0,

06-53588714

Fysiotherapie:

Jacqueline van Lobenstein

0342-451542

Huisartsenpraktijk, praktijkondersteuner

Petra de Witte – van Eck

0342-452588

Informatiepunt de Heelkom:

Ria Liemburg

0342-451333